



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Taller enseñó a enfrentar la fibromialgia

30 ABR 2009



El Grupo de Teatro del Programa Integral para la persona Adulta Mayor explicó a través de una obra teatral los síntomas y malestares que son causados por la fibromialgia. (Foto: Omar Mena)

Aconsejar a los pacientes y familiares de quienes padecen de fibromialgia para mejorar su calidad de vida, fue el objetivo del taller: Tengo fibromialgia ¿Y qué?

Esta iniciativa de la Vicerrectoría de Acción Social y el Programa Integral para la Persona Adulta Mayor brindó a los asistentes consejos prácticos para aminorar las dolencias que ocasiona la enfermedad.

La psicóloga Marielos Mora manifestó que la fibromialgia no es sinónimo de invalidez, sino de un cambio del estilo de vida. “Es una reorganización, la persona tiene que aprender a bajar el ritmo de sus actividades”.

Las causas de esta enfermedad aún son desconocidas, pero está ligado al mal manejo del estrés, alteraciones emocionales, traumatismos y a la genética. Mora explicó que el padecimiento debe tratarse desde la parte física, psicológica y médica.



La fisioterapeuta Martha Rodríguez explicó que la fibromialgia puede ocasionar 18 diferentes puntos de dolor en el cuerpo (Foto: Omar Mena)

Algunas de las técnicas para combatir los malestares físicos son los ejercicios de estiramiento y relajación que deben realizarse todos los días. También, puede asistir a sesiones de masajes relajantes suaves, procurar un mejor control del estrés y una correcta higiene postural.

Uno de los tratamientos más innovadores para combatir la fibromialgia es la bio resonancia, una técnica que trabaja con los campos electromagnéticos del cuerpo. El aparato Bicom el cual se aplica esta terapia registra los campos fisiológicos y los campos interferentes producidos por las toxinas y con esta información proporciona al cuerpo las herramientas para eliminarlas.

Asimismo, seguir las instrucciones del doctor sobre la ingesta de los medicamentos contribuirá a prevenir las crisis de dolor.

Las especialistas que participaron en el taller recomendaron a los asistentes mantener una actitud positiva ante la enfermedad.

[Johanna Salmerón Cordero.](#)

Periodista Oficina de Divulgación e Información

johanna.salmeroncordero@ucr.ac.cr